

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa 10-12k

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Skābeņu zupa (ar vistas gaļu)/krējum	1,7	250/10	4.6	5.0	15.3	125								
P2 Bolones mērce	7	120	13.4	16.6	5.2	236								
P3 Vārīti makaroni	1	180	8.6	1.8	51.1	264								
P4 Kāpostu- sv.gurku salāti		70	0.7	3.1	2.6	48								
P5 Sulas dzēriens		200	0.3	0.0	7.5	31								
P6 Rudzu maize	1	60	3.3	0.8	24.5	135								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.41 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3.2 grami AUGĻI un OGAS 2 grami		DĀRZENI 178.6 grami KARTUPEĻI 51.6 grami PIENS, skābie produkti 25 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 95.1 grami							
														31.0 27.3 106.3 839
														Skolas piens 0 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Cūkgaļas teftelis krējumā mērcē	1,3,7	120/95	19.5	21.1	27.7	392								
P2 Vārīti kartupeļi		180	3.5	0.4	33.7	144								
P3 Biešu salāti ar ķiploku	7	70	0.7	1.1	5.2	37								
P4 Biezpiena deserta masa ar ķīseli	7	90/65	9.3	4.2	11.8	139								
P5 Ābolu sulas dzēriens		200	0.3	0.0	7.5	31								
P6 Rudzu maize	1	60	3.3	0.8	24.5	135								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8.5 grami AUGĻI un OGAS 19.3 grami		DĀRZENI 117.5 grami KARTUPEĻI 187.2 grami PIENS, skābie produkti 77 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 45 grami GAĻA, ZIVIS 80 grami							
														36.6 27.6 110.5 878
														Skolas piens 0 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Soļanka zupa/krējums	7,9	250/10	5.6	9.1	16.0	178								
P2 Cepta zivis	1,3,4	120	13.6	8.1	4.2	154								
P3 Rīsi vārīti		180	5.4	1.3	54.1	247								
P4 Dārzenu salāti		70	0.7	4.6	4.3	66								
P5 Krējuma – citronu mērce	1,7	70	0.9	5.5	3.2	65								
P6 Kompots - upeņu		200	0.2	0.0	4.1	18								
P7 Rudzu maize	1	60	3.3	0.8	24.5	135								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.71 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4.7 grami AUGĻI un OGAS 22.7 grami		DĀRZENI 121.2 grami KARTUPEĻI 66.6 grami PIENS, skābie produkti 30.9 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 136.6 grami							
														29.8 29.5 110.4 863
														Skolas piens 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Svaigū kāpostu zupa ar gaļu/krējums	7	250/10	7.6	11.1	14.6	195								
P2 Maltās gaļas mērce	1,7	120	12.3	14.7	4.5	209								
P3 Vārīti griķi		180	6.4	1.1	52.3	248								
P4 Burkānu salāti		70	0.7	2.4	4.4	42								
P5 Kefīrs	7	200	6.4	4.0	7.6	96								
P6 Rudzu maize	1	60	3.3	0.8	24.5	135								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0.2 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 138 grami KARTUPEĻI 66.6 grami PIENS, skābie produkti 228 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 112 grami							
														36.7 34.0 107.9 924
														Skolas piens 0 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	
P1 Vistas gaļas zupa ar rīsiem	9	250	10.6	10.7	28.3	251								
P2 Sautējums ar dārzeņiem un cukgaļu	1,7	200	13.9	16.6	22.0	302								
P3 Tomāti svaigie		60	0.7	0.1	2.3	13								
P4 Rudzu maize	1	60	3.3	0.8	24.5	135								
P5 Kakao dzēriens ar pienu	7	200	4.8	3.6	13.2	106								
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 0 grami		DĀRZENI 250.3 grami KARTUPEĻI 125.6 grami PIENS, skābie produkti 145.6 grami					KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 103.8 grami							
														33.3 31.8 90.4 807
PIEVIENOTAIS SĀLS 7.22 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 21.6 grami AUGĻI un OGAS 44 grami		DĀRZENI 805.6 grami KARTUPEĻI 497.6 grami PIENS, skābie produkti 506.5 grami					BIEZPIENS, SIERS 45 grami GAĻA, ZIVIS 527.5 grami							Skolas piens 0 grami